

## Budo à NOVILLARS

L'association **novilObudo** promeut l'exercice de trois disciplines d'arts martiaux :

☼ **Aïkibugei** : Étude de l'aïkibugei sous toutes ces formes et techniques de défense à mains nues.

☼ **Kobujutsu** : art du maniement du bâton, du sabre et de techniques de défense à mains nues.

☼ **Katori Shinto Ryu** : art du maniement des armes du samouraï. Cette discipline n'implique pas de chutes suite à des projections en comparaison avec les deux disciplines précédentes.

Ces trois disciplines, dites traditionnelles, se réfèrent chacune à une histoire ancienne, elles ne font pas l'objet de compétition et sont accessibles à tous âges : adolescents comme adultes, hommes et femmes. Nous accueillons pour l'instant une quinzaine d'élèves, de 15 à 70 ans, répartis sur les 3 disciplines.

Nos enseignants, (**sensei**) sont bénévoles et se réfèrent à l'école « **Lionel OUDART** » dans laquelle ils ont été formés. Vous trouverez dans nos trois disciplines un accueil, un esprit de tolérance de cordialité, et de respect dans un enseignement adapté aux compétences et capacité de chacun(e).

La finalité est de permettre une progression sur les plans techniques, physiques, psychologiques et spirituels. Chaque pratiquant du plus gradé aux débutants sous la supervision du « **sensei** » veille à la progression de chacun dans un art martial exigeant visant à l'apprentissage de gestes, de techniques, d'enchaînements de mouvements dans l'espace face à un partenaire. Ces objectifs vous conduiront à une meilleure compréhension de vous-mêmes sur les plans physiques et émotionnels ceci dans la finalité d'accéder à un état de paix.

Nous avons la chance de bénéficier pour nos pratiques de deux belles salles d'entraînements tout à fait adaptées à nos disciplines : **Dojo de Novillars et salle du SIVU de ROCHE-NOVILLARS**.

Nous en profitons pour remercier les équipes communales et intercommunales respectives pour leur accueil, leur accompagnement et leur disponibilité.

### Rappel des horaires et lieux d'entraînements :

**Aikibugei** - Dojo de Novillars = lundi 19h / 21h

**Kobujutsu** - Salle du SIVU = mercredi 18h30 / 20h

**Katori Shinto Ryu** - Dojo de Novillars = mercredi 20h / 22h